

# Laihduttaminen

Pysyvästi – ihannepainoa – laihtumista, ei saavuteta ilman pysyviä ja pitkäjänteisiä muutoksia henkilökohtaisissa ruokailutottumuksissa. Terveellisen ruokailutottumusten avulla voidaan vähentää nautitun ravinnon energiamäärää. Laihtuessa – vuorokauden aikana kulutettu energiamäärä aina pienenee, koska pienempi "koneisto" kuluttaa vähemmän energiaa kuin suurempi. Tarvittava muutos nautitun energiamäärässä on sitä suurempi, mitä enemmän laihdutaan:

- 15 kilon laihtumisen jälkeen energiantarve on noin 500 kcal pienempi,
- 10 kilon jälkeen 330 kcal pienempi kuin ennen laihtutusta
- 5 kilon jälkeen 170 kcal pienempi kuin ennen laihtutusta
- 2 kilon jälkeen 70 kcal pienempi kuin ennen laihtutusta

Järkevä tavoite on 5–10 % painosta pois, mikä on riittävä lisäämään yksilön terveyttä. Sopiva laihtumisvauhti on 250–500 grammaa viikossa. Omin päin laihduttaessa ei kilon viikkovauhtia tule ylittää, sillä silloin saattaa tärkeiden ravintoaineiden saanti jäädä riittämättömäksi. Iäkkäiden ihmisten laihduttamisen vaikutuksista on vähän tietoa. Tutkimusten mukaan keskimäärin 70-vuotiailla henkilöillä kohtuullinen laihduttaminen – keskimäärin 5 kiloa – ruokavaliolla ja liikunnalla lisäsi henkilön terveyttä. Jos iäkkäällä on ylipainoon liittyvä haitallinen sairaus tai toimintakyky on heikentynyt – kohtuullinen laihduttaminen kannattaa.

## Ruokavalion muutosten periaatteet

Laihduttamisvaiheessa on mahdollista olla dieetillä, missä nautitun energiamäärää on vähennetty 500–1 000 kcal / päivä. Tällöin nautitun ravinnon tulisi olla riittävän monipuolista. Alin turvallinen nautittava energiamäärä on 1 200 kcal päivässä. Laihduttamisen jälkeisessä painonhallinnassa tavoitteena on nauttia tavallista ruokaa, josta saatu energiamäärä päivässä on keskimäärin riittävästi alhaisempi kuin aikaisemmin. Erilaisten ruoka-aineiden ja aterioiden hyödyllisyyttä laihduttamisessa ja painonhallinnassa on tutkittu runsaasti. Tulosten perusteella voidaan antaa seuraavat yleiset ohjeet ruuan energiamäärän vähentämiseksi:

*Teksti: Marko Kantaneva©*

- Lisätään kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä,
- vähennetään hyvin energiapitoisten ruokien käyttöä,
- makeisia, makeita ja rasvaisia leivonnaisia yms. syödään vain ajoittain,
- vältetään sokeripitoisia limonadeja ja mehuja,
- syödään ainakin 3 ateriaa päivässä.

## Ns. Muotidieetit

Aika ajoin esimerkiksi aikakaus,- ja naistenlehdissä esitellään erilaisia laihduttajille tarkoitettuja dieettejä. Näistä tunnetuimpia ovat Atkinsin, Montignacin ja Zone-dieetti. Niiden perusta on joidenkin ruoka-aineiden välttämiseksi sekä ruokailua rajoittavat erityiset säännöt. Useimpien muotidieettien vaikutuksia laihduttamisessa tai painonhallinnassa ei ole juuri lainkaan puolueettomasti tutkittu. Viime vuosien aikana on saatu tutkimustuloksia mm. Atkinsin dieetistä, joka on vähän hiilihydraattia sisältävä ruokavalio ja johon sisältyy runsaasti rasvaa sekä proteiineja. Puolen vuoden jälkeen tämän dieetin koehenkilöt ovat laihtuneet varsin hyvin, mutta vuoden kuluttua se ei ole osoittanut sen paremmaksi, kuin tässä luvussa esitetyt ruovalion periaatteet. Johtopäätöksenä näistä tutkimuksista voidaan sanoa, että Atkinsin sekä vastaavat muut muotidieetit laihduttavat kyllä menestyksellä lyhytaikaisesti, mutta varsinaisessa painonhallinnassa – pitkällä jännteellä – ne toimivat huonosti. Suosituilla dieeteillä ei ole havaittu eroja varsinaisissa laihtumistuloksissa tässä luvussa esitettyihin periaatteisiin, kun niiden aloittamisesta on kulunut vuosi.